

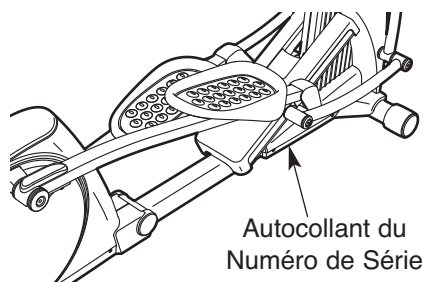
NordicTrack®

AUDIOSTRIDER 990 PRO

N°. du Modèle NTEL09109.0

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du
Numéro de Série

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

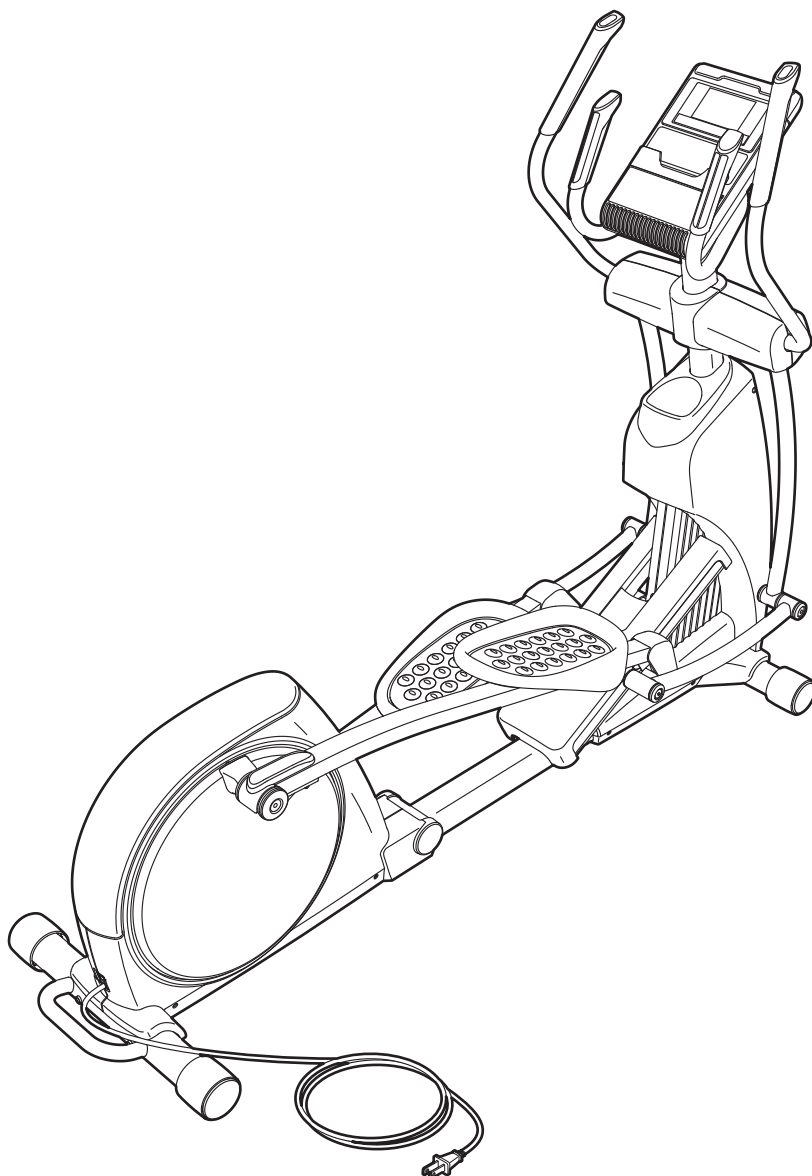
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.nordictrack.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
ASSEMBLAGE	5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE	12
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME	19
CONSEILS POUR L'EXERCICE	21
LISTE DES PIÈCES	23
SCHÉMA DÉTAILLÉ	25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

ATTENTION

- Le mauvais usage de cet appareil peut causer des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions d'utilisation avant d'utiliser.
- Ne permettez pas aux enfants de monter sur ou de se tenir près de l'appareil.
- Les pédales tournantes peuvent causer des blessures.
- Cet appareil n'a pas de roue libre.
- Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 158,76 kg.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante.



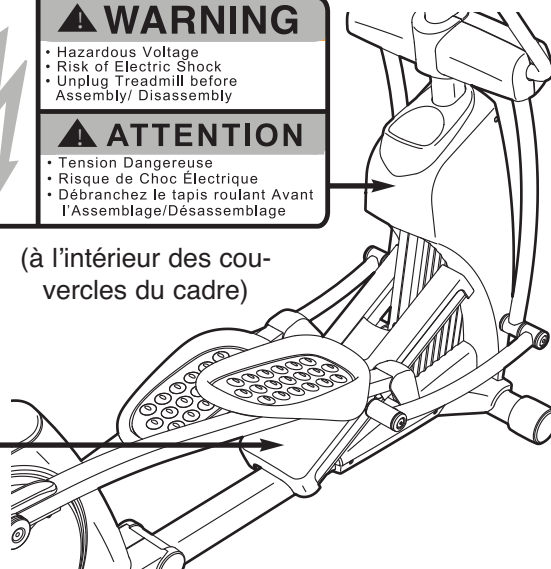
WARNING

- Hazardous Voltage
- Risk of Electric Shock
- Unplug Treadmill before Assembly/ Disassembly

ATTENTION

- Tension Dangereuse
- Risque de Choc Électrique
- Débranchez le tapis roulant Avant l'Assemblage/Désassemblage

(à l'intérieur des cou-
vercles du cadre)



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les autocollants d'avertissement sur votre appareil elliptique, avant d'utiliser votre appareil elliptique. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages causés directement ou indirectement par l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
2. Utilisez l'appareil elliptique uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique sont suffisamment informés de toutes les précautions.
4. L'appareil elliptique est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez d'utiliser l'appareil elliptique dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Gardez l'appareil elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez l'appareil elliptique sur une surface plane, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,9 mètre d'espace libre devant et derrière l'appareil elliptique et 0,6 mètre de chaque côté.
6. Inspectez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'appareil elliptique.
8. L'appareil elliptique ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 159 kg.
9. Lors de l'utilisation de l'appareil elliptique, portez des vêtements de sport appropriés. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
10. Tenez les guidons ou les bras pour la partie supérieure du corps lorsque vous montez, descendez ou utilisez l'appareil elliptique.
11. Le détecteur de pouls n'est pas un instrument médical. Divers facteurs peuvent avoir une incidence sur la précision des lectures de votre fréquence cardiaque. Le détecteur de pouls n'est qu'un matériel d'exercice vous permettant de déterminer les tendances générales de votre fréquence cardiaque.
12. Toujours maintenir le dos droit lors de l'utilisation de l'appareil elliptique, ne jamais se cambrer.
13. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.
14. Au moment de mettre fin à l'exercice, laissez les pédales ralentir jusqu'à s'immobiliser.

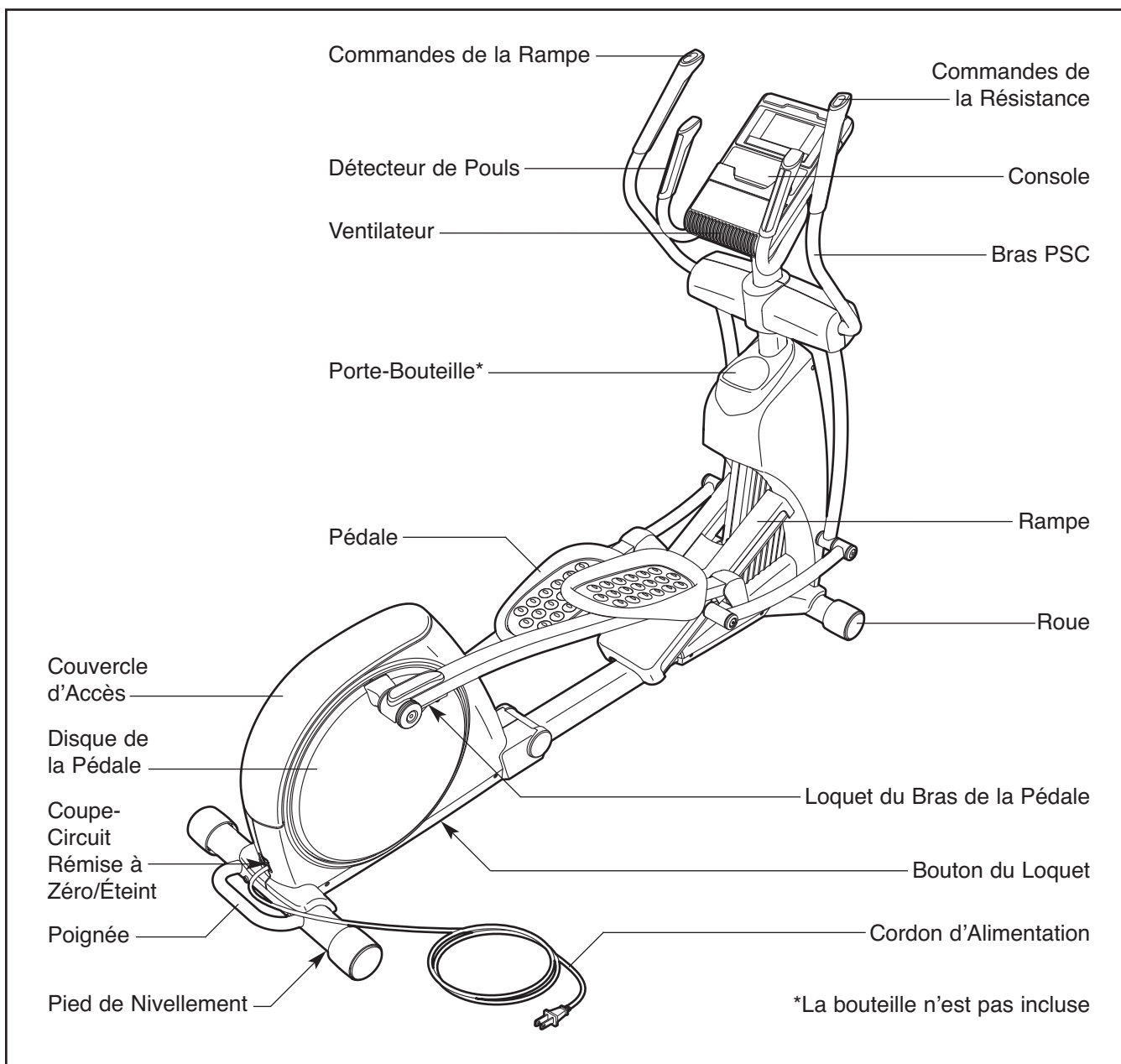
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil elliptique NordicTrack® AUDIOSTRIDER 990 PRO révolutionnaire. L'appareil elliptique AUDIOSTRIDER 990 PRO est équipé d'un choix impressionnant de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables ; et quand vous ne vous servez pas de l'appareil, il peut être plié et rangé pour ne pas vous encombrer.

Il est important de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil elliptique. Si vous avez

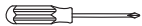
des questions après avoir lu ce manuel, reportez-vous à la page couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page couverture avant de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

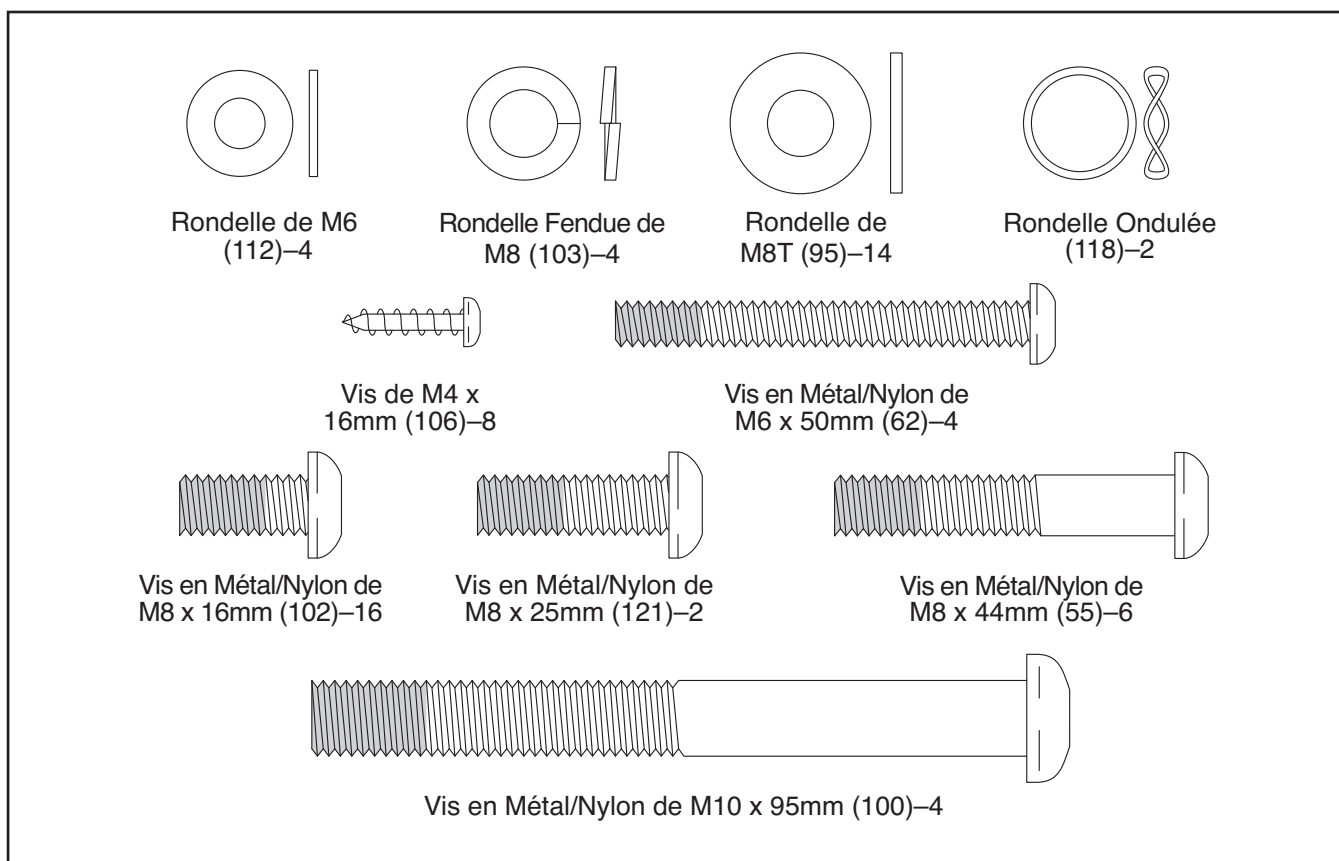


ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'appareil elliptique sur une surface dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

En plus des outils inclus, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme , une clé à molette , et un maillet en caoutchouc .

Alors que vous assemblez l'appareil elliptique, utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin du manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



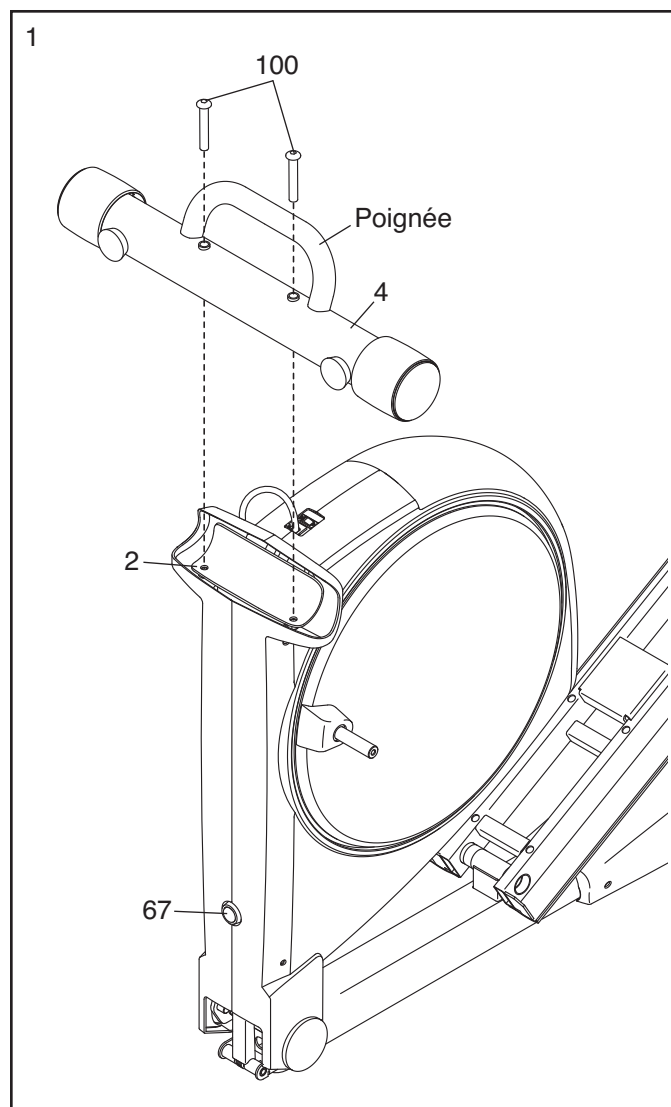
1.

Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 5 avant de commencer.

Demandez à une autre personne de tenir le Cadre Repliable (2) pour empêcher le basculement de l'appareil elliptique jusqu'à la fin de cette étape.

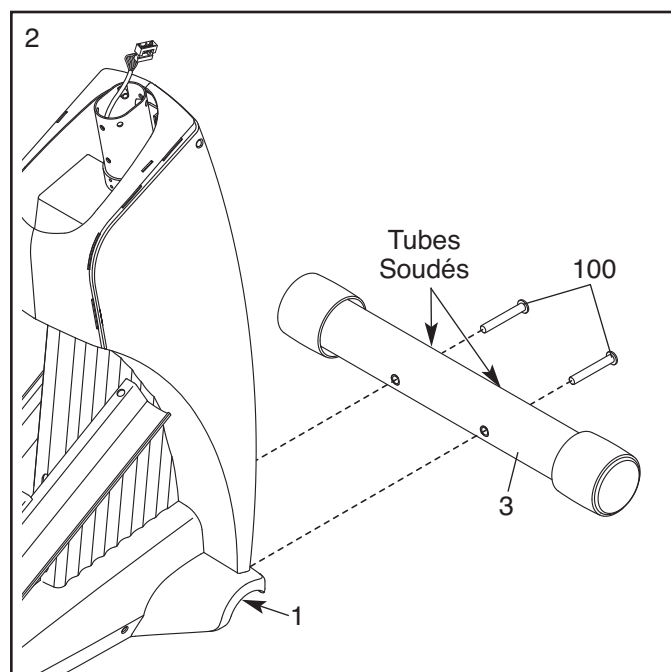
Fixez le Stabilisateur Arrière (4) au Cadre Repliable (2) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 95mm (100).

Ensuite, tenez la poignée du Stabilisateur Arrière (4), appuyez sur le Bouton du Loquet (67), et déployez l'appareil elliptique de sorte que le Stabilisateur Arrière repose sur le sol.



2. Orientez le Stabilisateur Avant (3) de sorte que les petits tubes soudés fassent dos au Cadre Principal (1).

Fixez le Stabilisateur Avant (3) au Cadre Principal (1) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 95mm (100).



3. Orientez le Montant (5) et le Couvercle Supérieur (27) comme illustré, puis faites glisser le Couvercle Supérieur vers le haut sur le Montant.

Demandez à une autre personne de tenir le Montant (5) ainsi que le Couvercle Supérieur (27) près du Cadre Principal (1).

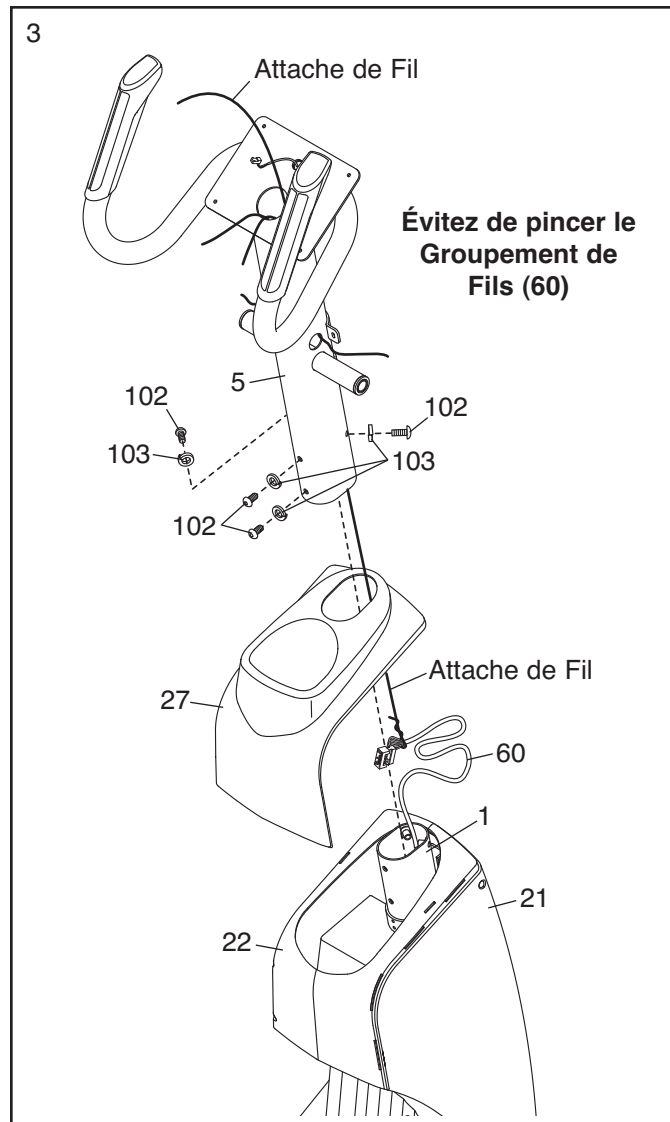
Localisez l'attache de fil dans le Montant (5). Attachez l'extrémité inférieure de l'attache de fil au Groupement de Fils (60). Ensuite, tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Groupement de Fils traverse entièrement le Montant. Puis, détachez et jetez l'attache de fil.

Conseil : Pour éviter que le Groupement de Fils (60) ne tombe à l'intérieur du Montant (5), attachez le Groupement de Fils avec un élastique ou un ruban adhésif.

Conseil : Évitez de pincer le Groupement de Fils (60). Glissez le Montant (5) sur le Cadre Principal (1).

Fixez le Montant (5) à l'aide de quatre Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm (102) et de quatre Rondelles Fendues de M8 (103) ; **ne serrez pas encore les Vis en Métal/Nylon.**

Faites glisser le Couvercle Supérieur (27) vers le bas ; **n'enfoncez pas encore le Couvercle Supérieur sur les Couvercles du Cadre (21, 22).**



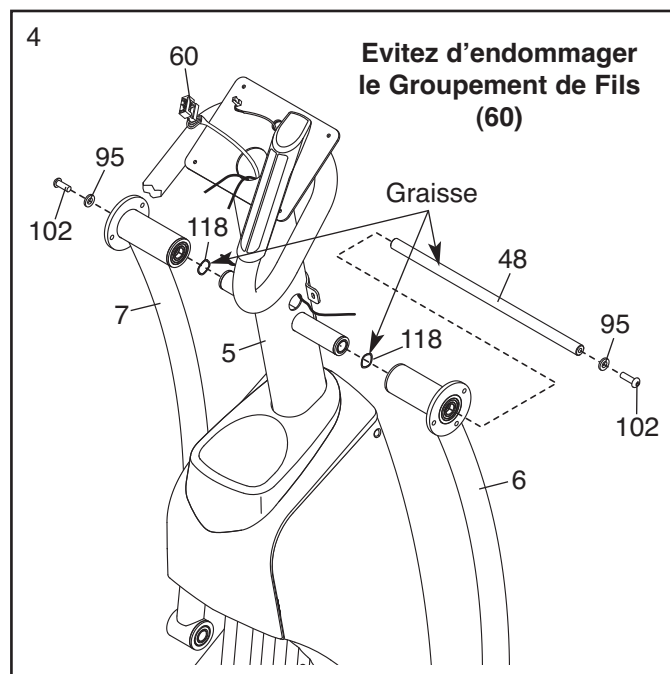
4. Appliquez une bonne quantité de la graisse fournie sur l'Axe du Montant (48) ainsi que sur deux Rondelles Ondulées (118).

Conseil : Evitez d'endommager le Groupement de Fils (60). Insérez l'Axe du Montant (48) à travers le Montant, puis centrez-le. Glissez une Rondelle Ondulée (118) sur chaque côté de l'Axe du Montant.

Ensuite, localisez les Jambes PSC Droite et Gauche (6, 7), portant des autocollants marqués « Right » et « Left », puis orientez-les comme indiqué.

Glissez les Jambes PSC Droite et Gauche (6, 7) sur les côtés droit et gauche de l'Axe du Montant (48).

Serrez une Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm (102) et une Rondelle de M8 (95) à chaque extrémité de l'Axe du Montant (48).



5. Localisez la Pédale Droite (14) et le Bras de la Pédale Droite (12) portant des autocollants marqués « Right » (*R* ou *Right* indique droit, *L* ou *Left* indique gauche), puis orientiez-les comme indiqué.

Fixez la Pédale Droite (14) au Bras de la Pédale Droite (12) à l'aide de trois Vis en Métal/Nylon de M8 x 44mm (55) et de trois Rondelles de M8 (95) ; **ne serrez pas encore les Vis en Métal/Nylon**.

Ensuite, serrez deux Vis en Métal/Nylon de M6 x 50mm (62) et deux Rondelles de M6 (112) dans Bras de la Pédale Droite (12) et la Pédale Droite (14). **Puis, serrez les trois Vis en Métal/Nylon de M8 x 44mm (55)**

Fixez la Pédale Gauche (non-illustrée) au Bras de la Pédale Gauche (non-illustrée) de la même manière.

6. **Voir le dessin 6a.** Localisez le Rouleau du Bras de la Pédale (32) sur le Bras de la Pédale Droite (12). Placez le Rouleau du Bras de la Pédale sur la Rampe (130).

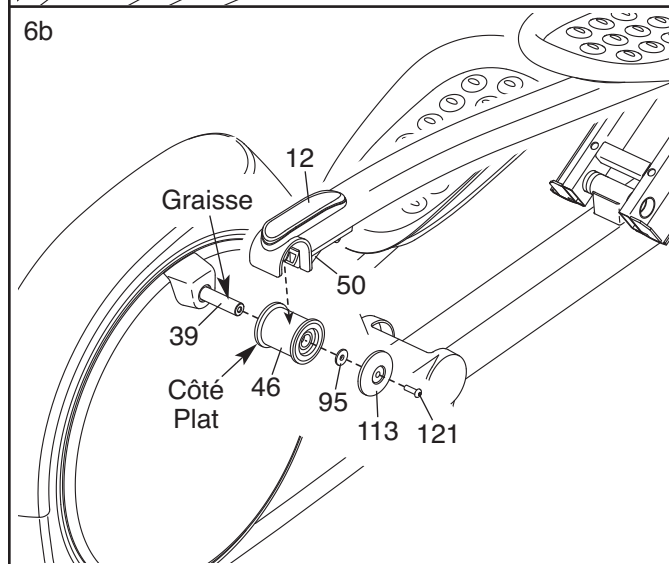
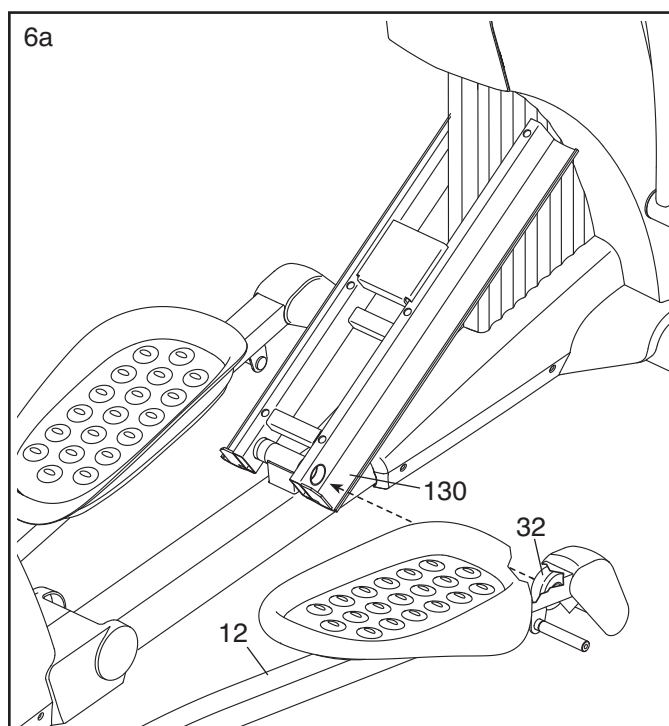
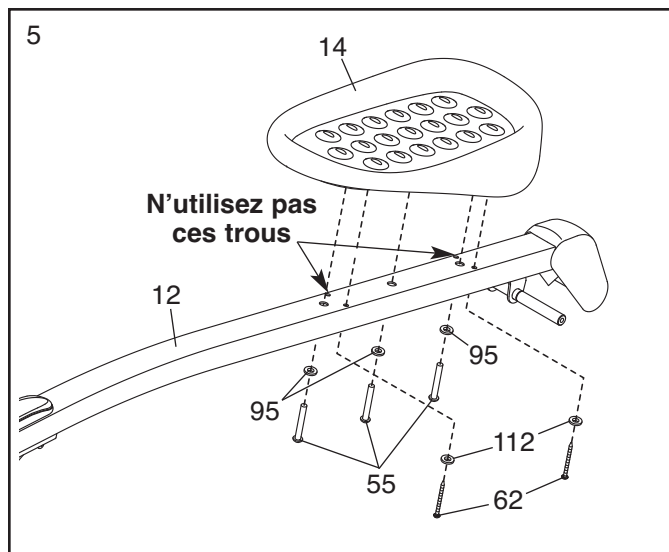
Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique.

Voir le dessin 6b. Appliquez de la graisse sur l'essieu du Bras du Péda lier (39) droit.

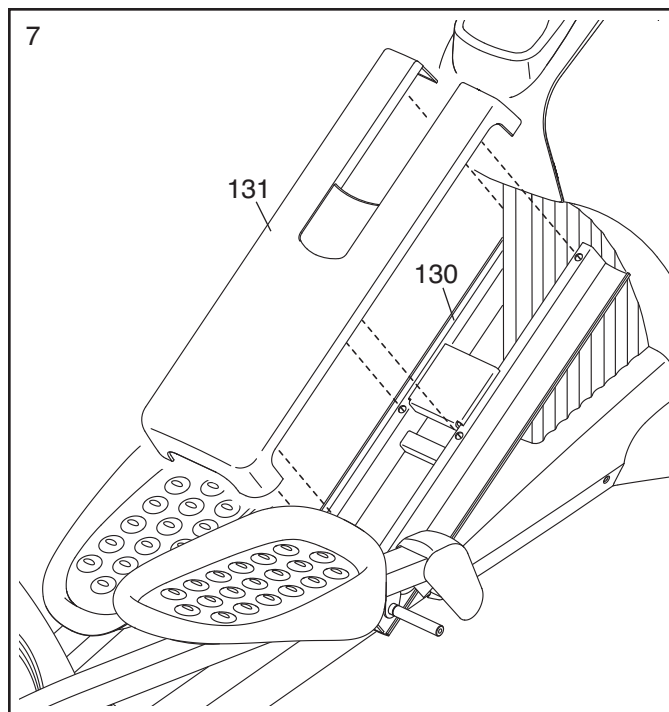
Orientez le Manchon du Bras de la Pédale (46) de telle sorte que le côté plat soit face à l'appareil elliptique. Glissez le Manchon du Bras de la Pédale sur l'essieu du Bras du Péda lier (39). Fixez le Manchon du Bras de la Pédale à l'aide d'une Vis en Métal/Nylon de M8 x 25mm (121), d'un Grand Capuchon de l'Essieu (113), et d'une Rondelle de M8 (95).

Ensuite, tirez vers le haut le Loquet (50) du Bras de la Pédale Droite (12). Enfoncez le Bras de la Pédale Droite (12) sur le Manchon du Bras de la Pédale (46). **Assurez-vous que le Bras de la Pédale Droite se verrouille en place.**

Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique.



7. Enfoncez le Covercle de la Rampe (131) dans la Rampe (130).



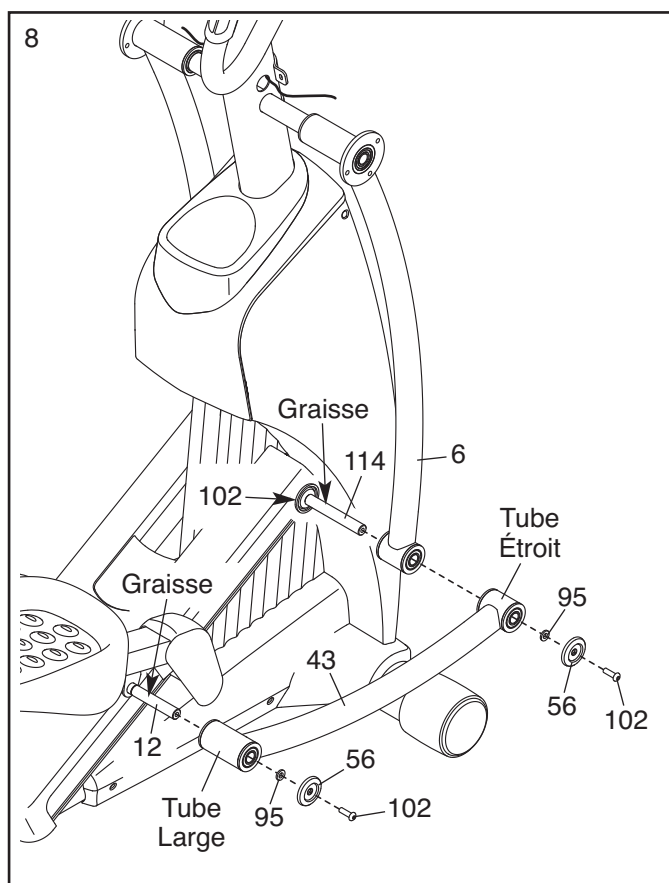
8. Localisez le Bras de Liaison Droit (43) portant un autocollant marqué « R » (*R* ou *Right* indique droit, *L* ou *Left* indique gauche). Orientez le Bras de Liaison Droit comme indiqué.

Appliquez de la graisse sur l'essieu du Bras de la Pédale Droite (12). Glissez le Bras de Liaison Droit (43) sur l'essieu.

Fixez le Bras de Liaison Droit (43) à l'aide d'une Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm (102), d'un Petit Capuchon de l'Essieu (56), et d'une Rondelle de M8 (95).

Ensuite, appliquez de la graisse sur l'Essieu du Bras de Liaison (114). Insérez l'Essieu du Bras de Liaison à l'intérieur de la Jambe PSC Droite (6) et du Bras de Liaison Droit (43) à partir du côté indiqué.

Placez une clé hexagonale dans la Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm (102) de l'Essieu du Bras de Liaison (114). A l'aide d'une deuxième clé hexagonale, serrez une autre Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm (102), un Petit Capuchon de l'Essieu (56), et une Rondelle de M8 (95) dans l'autre extrémité de l'Essieu du Bras de Liaison.



Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique.

9. Localisez le Bras PSC Droit (8) portant un autocollant marqué « Right » (*R* ou *Right* indique que droit, *L* ou *Left* indique gauche) puis, orientez-le comme indiqué.

Demandez à une autre personne de tenir le Bras PSC Droit (8) près de la Jambe PSC Droite (6).

Localisez l'attache de fil située dans le côté droit du Montant (5). Attachez l'attache de fil au Fil de la Poignée Droite (45). Tirez l'extrémité supérieure de l'attache de fil jusqu'à ce que le Fil de la Poignée Droite traverse entièrement le Montant. Ensuite, détachez et jetez l'attache de fil.

Conseil : Pour éviter que le Fil de la Poignée Droite (45) ne tombe à l'intérieur du Montant (5), attachez le Fil de la Poignée Droite avec un élastique ou un ruban adhésif.

Conseil : Évitez de pincer le Fil de la Poignée Droite (45). Fixez le Bras PSC Droit (8) à la Jambe PSC Droite (6) à l'aide de trois Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm (102).

Fixez le Bras PSC Gauche (9) à la Jambe PSC Gauche (7) de la même manière.

10. Demandez à une autre personne de tenir la Console (33) près du Montant (5).

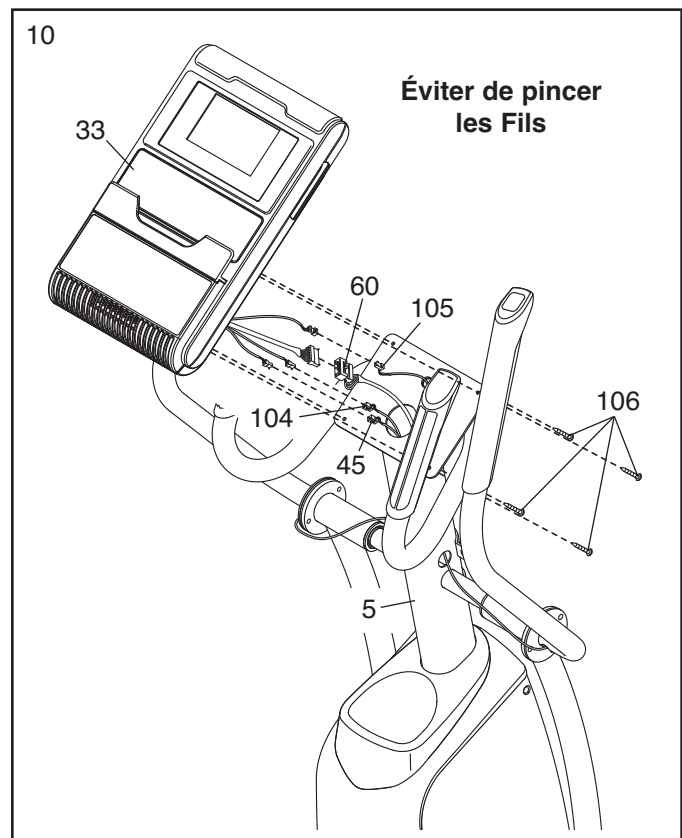
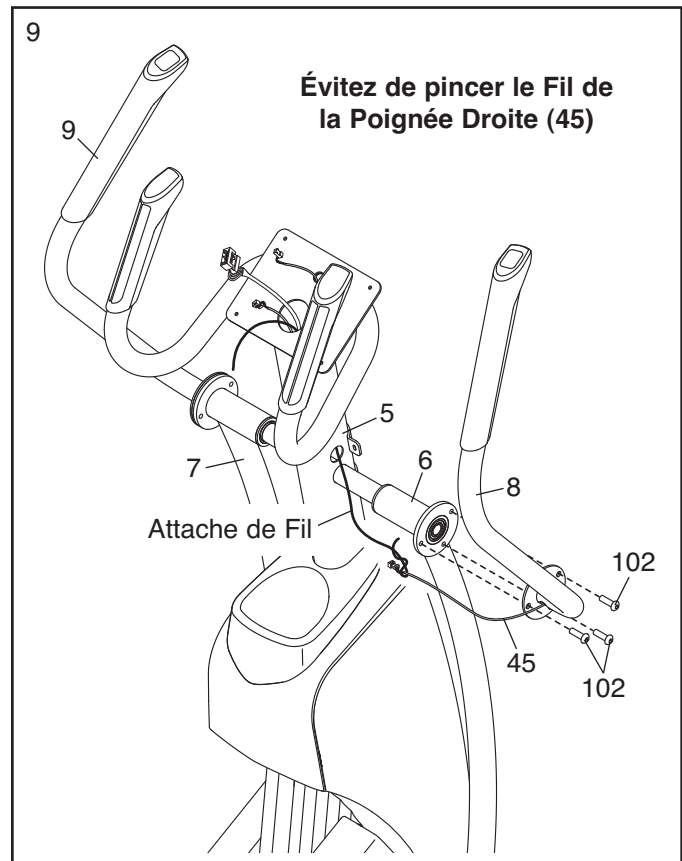
Branchez les fils de la Console (33) au Fil du Détecteur de Pouls (105), au Groupement de Fils (60) et aux Fils des Poignées (45, 104).

Veillez à brancher le fil possédant un repère au Fil de la Poignée possédant un repère.

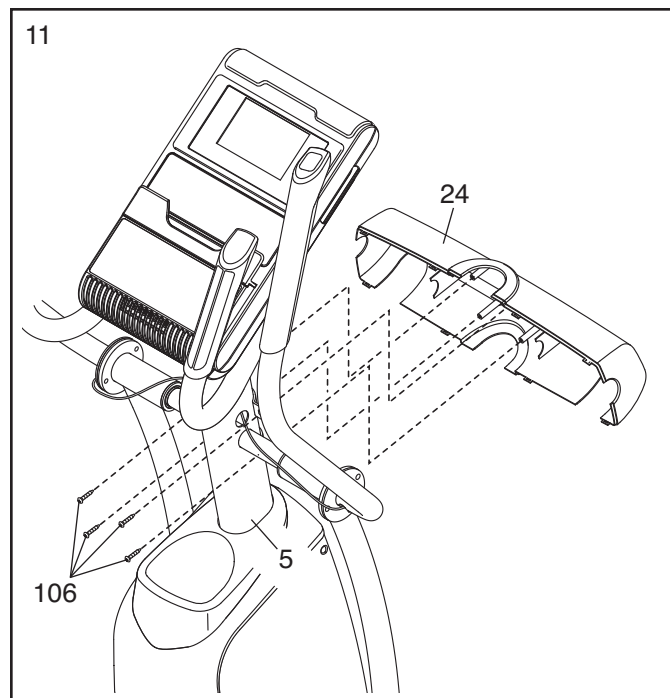
Insérez vers le haut le Fil du Détecteur de Pouls (105) à l'intérieur de la Console (33). Insérez vers le bas les autres fils à l'intérieur du Montant (5).

Conseil : Évitez de pincer les fils. Fixez la Console (33) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (106).

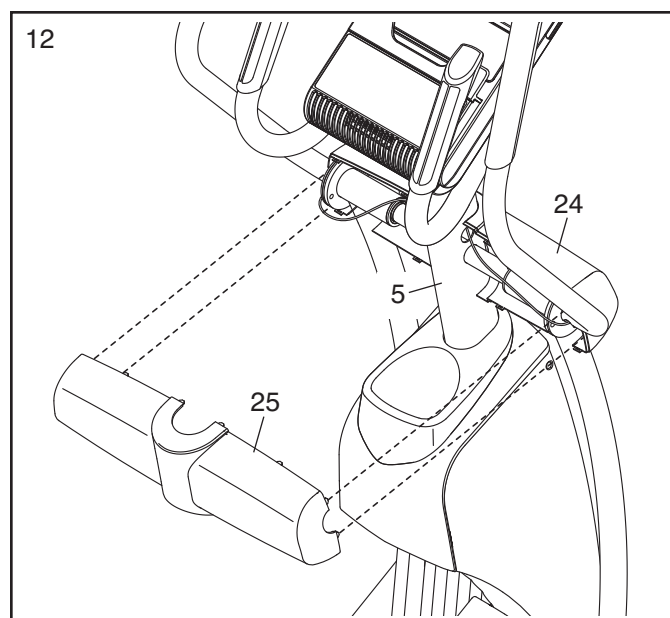
Reportez-vous à l'étape 3. Serrez les quatre Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm (102). Puis, glissez le Couvercle Supérieur (27) vers le bas et enfoncez-le dans les Couvercles des Cadres (21, 22).



11. Fixez le Couvercle Avant du Montant (24) au Montant (5) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (106).



12. Fixez le Couvercle Arrière du Montant (25) autour du Montant (5) en enfonçant les onglets du Couvercle Arrière du Montant à l'intérieur du Couvercle Avant du Montant (24).



13. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont serrées correctement.** Remarque : Il risque de rester quelques visseries à la fin de l'assemblage. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez une natte en dessous de l'appareil elliptique.

COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

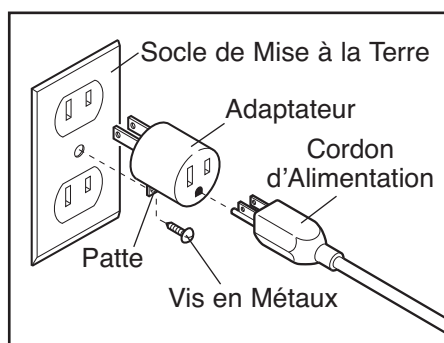
Cet appareil doit être relié à la terre. S'il venait à mal fonctionner ou à tomber en panne, la mise à la terre fournira un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon ayant un conducteur pour mise à la terre et une fiche de mise à la terre. **Branchez le cordon d'alimentation dans la prise appropriée, correctement installée et mise à la terre selon les codes et les règles en vigueur. Cet appareil est conçu pour fonctionner sur un circuit de tension nominal de 120 volts. IMPORTANT : L'appareil elliptique n'est pas compatible avec les prises équipées GFCI.**

⚠ DANGER : un branchement incorrect du conducteur pour mise à la terre peut entraîner un risque accru de choc électrique. Vérifiez avec un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes concernant la mise à la terre correcte de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil—si elle n'entre pas dans la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.

Un adaptateur temporaire peut être utilisé pour brancher le cordon d'alimentation à une prise à 2 pôles comme indiqué dans le dessin à

droite, si une prise correctement mise à la terre n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire devrait être utilisé uniquement en attendant qu'une prise correctement mise à la terre soit installée par un électricien qualifié.

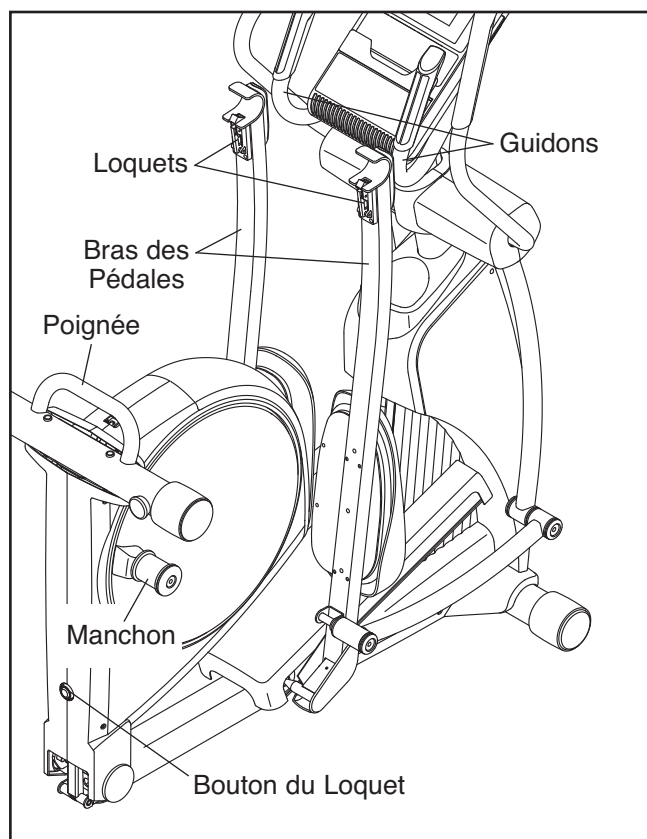
La patte rigide verte en forme d'oreille, ou l'extension similaire de l'adaptateur doit être connectée à une mise à la terre permanente telle que le couvercle d'une prise correctement mise à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis en métal. **Les couvercles de certaines prises à 2 pôles ne sont pas reliés à la**



terre. Contactez un électricien qualifié pour vérifier que le couvercle de la prise est relié à la terre avant d'utiliser l'adaptateur.

COMMENT PLIER ET DÉPLIER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Lorsque l'appareil elliptique n'est pas utilisé, le cadre peut être plié pour libérer le passage. Soulevez d'abord le loquet situé en-dessous de chaque bras de pédale, et enlevez les bras des pédales hors des manchons des bras des pédales.



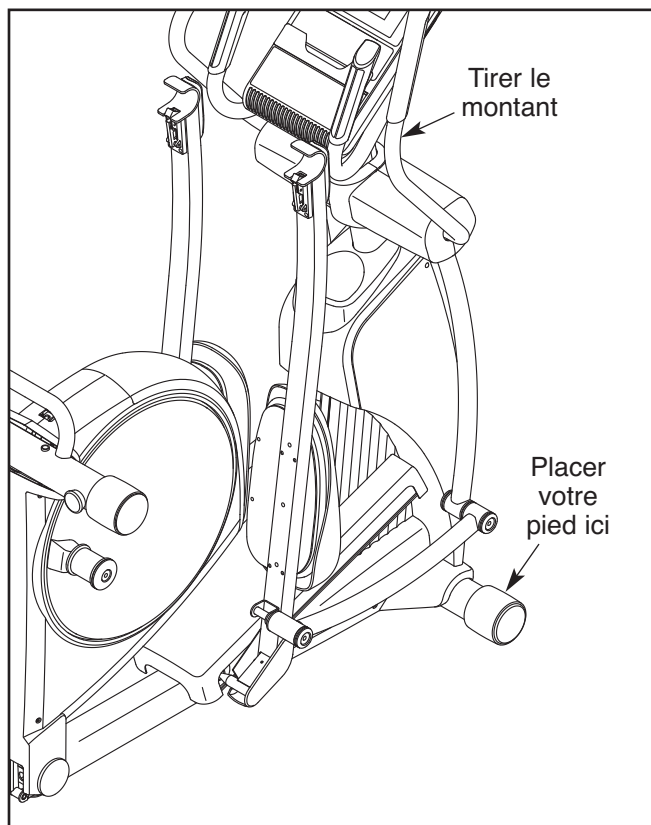
Ensuite, soulevez les bras des pédales jusqu'à ce qu'ils touchent les guidons ; des aimants des bras des pédales retiendront les bras des pédales en place. Ensuite, tenez la poignée et soulevez le cadre jusqu'à ce qu'il se bloque en position verticale.

Pour déplier l'appareil elliptique, tenez d'abord la poignée, puis pressez le bouton du loquet et abaissez le cadre. Ensuite, tirez les bras des pédales hors des guidons.

Puis, **soulevez les loquets situés en-dessous des bras des pédales**, et placez les bras des pédales sur les manchons des bras des pédales. Relâchez les loquets et assurez-vous que les bras des pédales sont fermement raccordés aux manchons des bras des pédales.

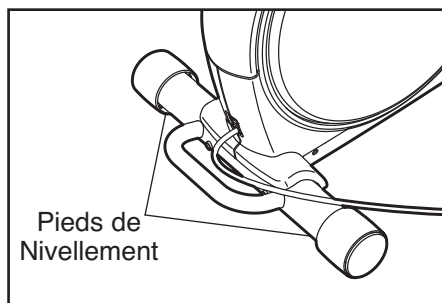
COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'appareil elliptique, dépliez d'abord celui-ci comme décrit à la page 12. Ensuite, tenez-vous debout devant l'appareil, tenez fermement le montant, et placez un pied contre l'une des roues. Tirez le montant jusqu'à ce que l'appareil elliptique commence à rouler sur les roues. Déplacez doucement l'appareil elliptique jusqu'à l'emplacement souhaité, puis abaissez-le jusqu'au sol.



COMMENT METTRE DE NIVEAU L'APPAREIL ELLIPTIQUE

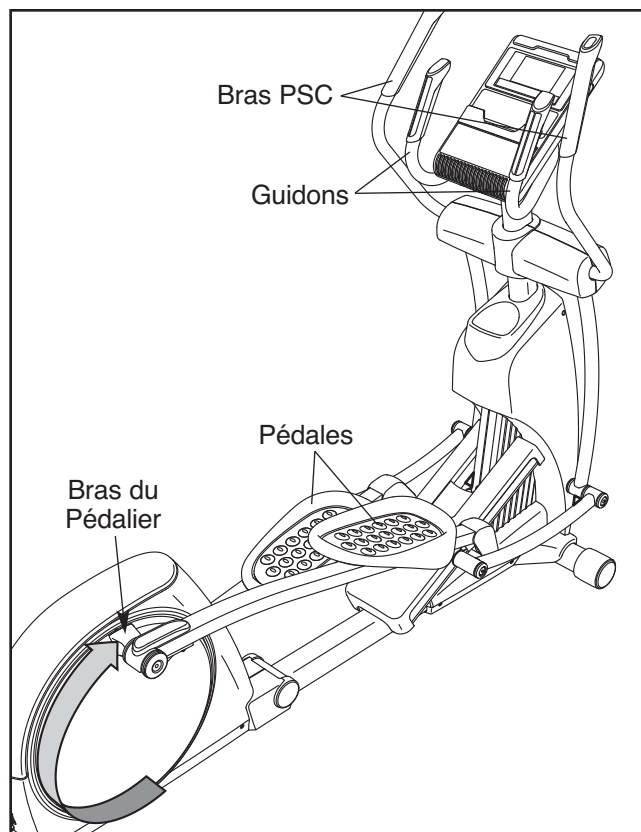
Si l'appareil elliptique oscille légèrement sur votre plancher durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement situés en dessous du stabilisateur arrière jusqu'à l'élimination du mouvement de balancement.



Si le cadre de l'appareil elliptique s'incline durant l'utilisation, tournez le pied de nivellement jusqu'à l'élimination de l'inclinaison.

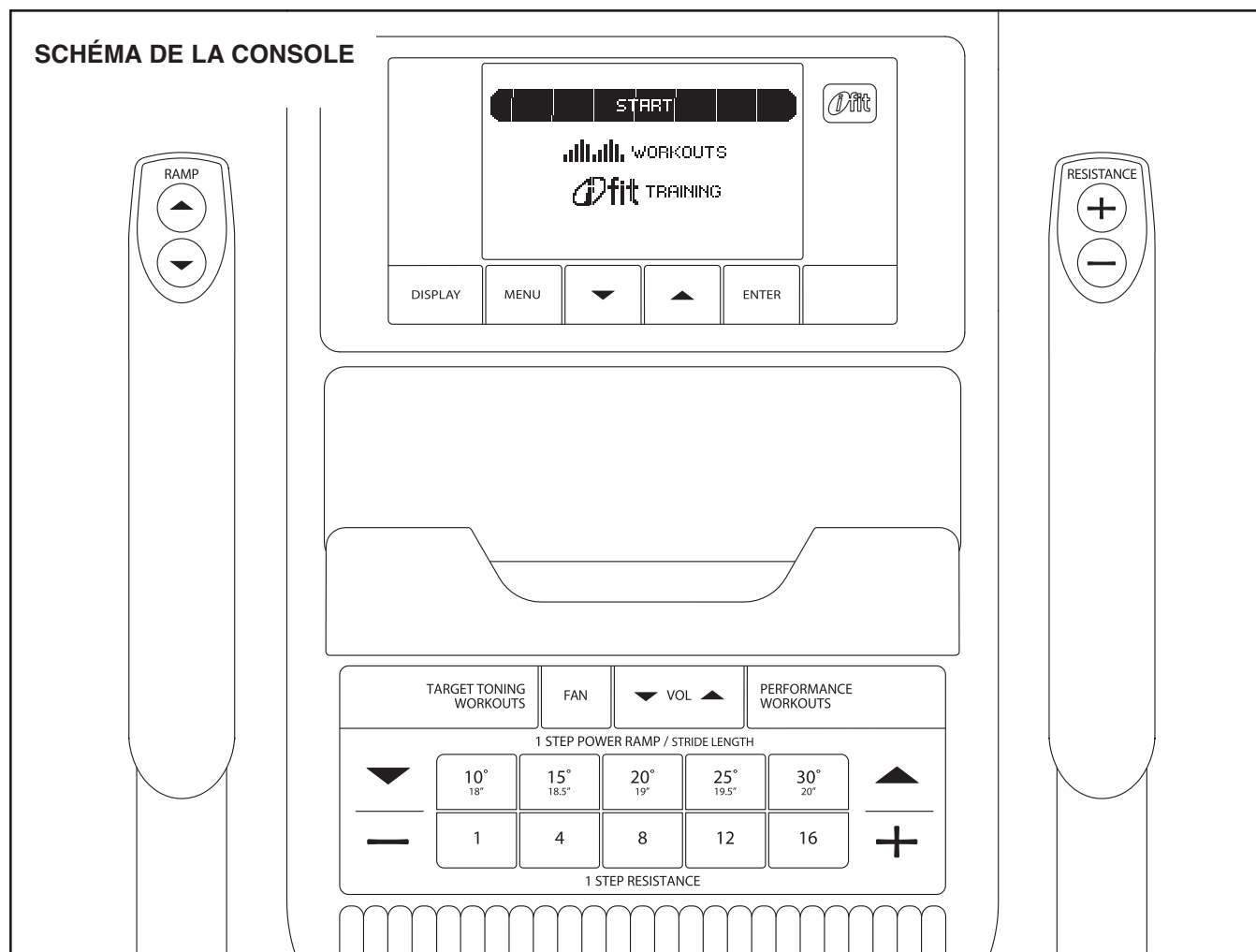
COMMENT PRATIQUER DES EXERCICES SUR L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez les bras pour la partie supérieure du corps (PSC) et posez un pied sur la pédale qui se trouve dans la position la plus basse. Ensuite, montez sur l'autre pédale. Appuyez sur les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger de façon continue.



Remarque : les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux sens. Il est recommandé de tourner les bras du pédalier dans le sens indiqué par la flèche; cependant, pour varier les exercices, vous pouvez tourner les bras du pédalier dans le sens opposé.

Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez que les pédales s'immobilisent complètement. **Remarque :** l'appareil elliptique ne comporte pas de roue libre; les pédales continueront à bouger jusqu'à l'immobilisation du volant. Lorsque les pédales se sont immobilisées, retirez d'abord le pied posé sur la pédale la plus élevée. Quittez ensuite la pédale située le plus bas.



CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

Cette console de pointe offre une gamme de fonctions conçues pour rendre vos entraînements plus agréables et plus efficaces.

Lors de l'utilisation du mode manuel de la console, vous avez la possibilité de modifier la résistance des pédales ainsi que l'inclinaison de la rampe au simple toucher d'un bouton. Pendant la pratique de vos exercices, la console affiche en continu des informations concernant ces exercices. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque à l'aide du détecteur de pouls de la poignée.

La console propose également vingt-cinq entraînements prédéfinis—quinze entraînements de tonification et dix entraînements consacrés aux performances. Chaque entraînement modifie automatiquement la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe et vous invite à varier votre cadence de pédalage tout en vous apportant des informations utiles pour un entraînement efficace.

La console propose également un mode d'entraînement iFit qui vous permet de vous connecter à votre

réseau sans fil via un module iFit Live. Le module optionnel iFit Live vous permet de télécharger des séances d'entraînement personnalisé et de suivre et d'analyser des informations d'entraînement sur le site Web iFit Live. **Pour acheter un module iFit Live, allez sur www.ifit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.**

Vous pourrez même brancher votre lecteur MP3 ou lecteur CD au système audio de la console et écouter vos musiques ou vos livres audio préférés pendant votre séance d'exercices..

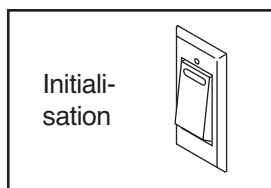
Pour allumer l'appareil, reportez-vous à la page 15. **Pour utiliser le mode manuel**, reportez-vous à la page 15. **Pour utiliser un entraînement prédéfini**, reportez-vous à la page 17. **Pour utiliser le mode d'entraînement iFIT**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser le système audio**, reportez-vous à la page 18. **Pour utiliser le mode informations**, reportez-vous aux pages 18.

Remarque : S'il y a une feuille de plastique transparent sur l'écran, enlevez-la.

COMMENT ALLUMER L'APPAREIL

IMPORTANT : Si l'appareil elliptique a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant de la mettre sous tension. Autrement, vous risquez d'endommager les écrans de la console ou d'autres composants électriques.

Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la section « COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION » à la page 15). Puis, repérez l'interrupteur Initialisation/Éteint [RESET/OFF] situé sur le cadre près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur Initialisation/Éteint se trouve sur la position « Initialisation ».



L'écran s'allumera et la console sera prête à être utilisée.

Remarque : lorsque vous allumerez l'appareil pour la première fois, la rampe effectuera automatiquement un calibrage. La rampe bougera vers le haut et vers le bas à mesure qu'elle effectue le calibrage. Lorsque la rampe cesse de bouger, alors celle-ci est calibrée.

IMPORTANT : si la rampe n'effectue pas automatiquement un calibrage, reportez-vous à la section « COMMENT CALIBRER LA RAMPE » à la page 19 et effectuez un calibrage manuel de la rampe.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

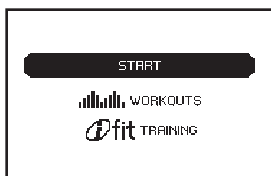
1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

Reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » ci-dessus.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

Chaque fois que vous allumez la console, le menu principal apparaît.

Pour sélectionner le mode manuel, appuyez sur les touches augmenter et diminuer situées près de la touche Entrer et sélectionnez **START** (Démarrage). Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.



Si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode Entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu pour revenir au menu principal.

3. **Changez à volonté la résistance des pédales et l'inclinaison de la rampe.**

Pendant que vous pédalez, modifiez la résistance des pédales en appuyant sur les touches numérotées de Résistance en une Étape [1 STEP RESISTANCE], ou en appuyant sur les touches augmenter et diminuer de Résistance en une Étape situées sur la console ou sur le bras PSC droit.

Remarque : Après avoir appuyé sur les touches, il faudra quelques minutes aux pédales pour atteindre le niveau de résistance sélectionné.

Pour varier le mouvement des pédales, vous pouvez changer l'inclinaison de la rampe. Pour modifier l'inclinaison, appuyez sur les touches numérotées de Rampe Motorisée en une Étape [1 STEP POWER RAMP], ou en appuyant sur les touches augmenter et diminuer de Rampe Motorisée en une Étape situées sur la console ou sur le bras PSC gauche.

Remarque : Après avoir appuyé sur les touches, il faudra quelques minutes à la rampe pour atteindre le niveau d'inclinaison sélectionné.

4. **Suivez votre progression à l'écran.**

La console propose plusieurs modes d'affichage. Le mode d'affichage sélectionné détermine les informations d'entraînement qui seront affichées. Appuyez plusieurs fois sur la touche Affichage [DISPLAY] pour sélectionner le mode d'affichage souhaité.

L'écran peut afficher les informations suivantes concernant l'entraînement :

Calories—Ce mode d'affichage indiquera la quantité approximative de calories que vous avez brûlées.

Profil [PROFILE]—Après avoir sélectionné un entraînement, ce mode d'affichage affichera un profil des niveaux de résistance pour l'entraînement.

Pouls [PULSE]—Ce mode d'affichage affichera votre fréquence cardiaque quand vous utilisez le détecteur de pouls de la poignée (voir l'étape 5 à la page 16).

Rampe [RAMP]—Ce mode d'affichage affichera le niveau de l'inclinaison de la rampe pendant quelques secondes, à chaque changement d'inclinaison de la rampe.

Résistance [RESISTANCE]—Ce mode d’affichage affichera le niveau de résistance des pédales pendant quelques secondes chaque fois que le niveau de résistance changera.

RPM—Ce mode d’affichage affichera la vitesse de pédalage en tours par minute (rpm).

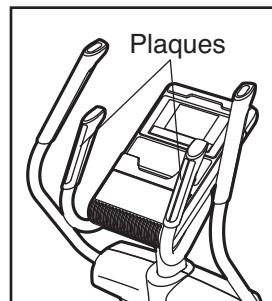
Foulées—Ce mode d’affichage indiquera le nombre total de foulées que vous avez accomplies en pédalant.

Temps [TIME]—Quand le mode manuel est sélectionné, ce mode d’affichage affiche le temps écoulé. Lorsqu’un entraînement est sélectionné, le mode d’affichage indique le temps restant de l’entraînement au lieu du temps écoulé.

Changez le niveau du volume de la console en appuyant sur les touches d’augmentation et de diminution de Volume.

5. Mesurez votre fréquence cardiaque, si vous le désirez.

S’il y a des feuilles de plastique transparent sur les plaques métalliques du détecteur de pouls de la poignée, enlevez-les. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, tenez le détecteur de pouls de la poignée avec les paumes de la main reposant sur les plaques métalliques. **Évitez de bouger les mains ou de trop serrer les plaques.**



Une fois que votre pouls a été détecté, votre fréquence cardiaque apparaît à l’écran. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.

Si votre rythme cardiaque ne s’affiche pas, assurez-vous que vos mains sont placées comme il est décrit. Veillez à ne pas trop bouger les mains ni trop serrer les plaques métalliques. Pour une performance optimale, nettoyez les plaques métalliques avec un chiffon doux ; **n’utilisez jamais d’alcool, de produits abrasifs ni de produits chimiques pour nettoyer les plaques métalliques.**

6. Au besoin, allumez le ventilateur.

Le ventilateur comporte des réglages de vitesse rapides et lents. Appuyez plusieurs fois sur la touche Ventilateur [Fan] pour sélectionner une vitesse du ventilateur ou pour l’éteindre.

7. Lorsque vous avez fini de vous entraîner, débranchez le cordon d’alimentation.

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre, la console se met en pause.

Si les pédales ne bougent pas pendant quelques minutes et si aucune ne touche n’est appuyée, la console s’éteint et les écrans se réinitialisent.

Lorsque vous avez fini vos exercices, mettez l’interrupteur Initialisation/Éteint [RESET/OFF] sur la position « éteint » puis débranchez le cordon d’alimentation. **IMPORTANT : autrement, les composants électriques de l’appareil elliptique risquent de s’user prématurément.**

COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

1. **Commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche de la console pour allumer la console.**

Reportez-vous à la section « COMMENT ALLUMER L'APPAREIL » à la page 15.

2. **Sélectionnez un entraînement prédéfini.**

Si vous avez sélectionné un entraînement ou le mode Entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu pour revenir au menu principal.

Pour sélectionner un entraînement prédéfini, appuyez d'abord sur les touches augmenter et diminuer situées près de la touche Entrer et sélectionnez **WORKOUTS** (entraînements) Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.



Puis, appuyez sur les touches augmenter et diminuer pour sélectionner la catégorie d'entraînement de votre choix. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

Vous pouvez également appuyer sur la touche Entraînements de tonification [TARGET TONING WORKOUTS] ou sur la touche Entraînements consacrés aux performances [PERFORMANCE WORKOUTS].

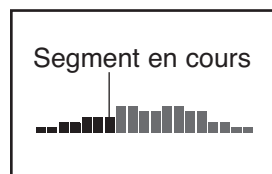
Appuyez sur les touches augmenter et diminuer pour sélectionner la catégorie d'entraînement de votre choix. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

Appuyez sur les touches augmenter et diminuer pour sélectionner le nom de l'entraînement de votre choix. La durée, le rpm maximum (vitesse de pédalage), le niveau de résistance maximum, le niveau maximum de la rampe, et un profil des niveaux de résistance de l'entraînement apparaîtront dans le côté droit de l'écran. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer.

3. **Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.**

Chaque entraînement est divisé en segments d'une minute. Un niveau de résistance, une inclinaison de la rampe, et un rpm cible (vitesse de pédalage) sont programmés pour chaque segment. Remarque : Le même niveau de résistance, la même inclinaison de la rampe, et/ou le même rpm cible peuvent être programmés pour des segments consécutifs.

Le profil de l'entraînement affichera votre progrès. Le segment clignotant du profil représente le segment en cours de



l'entraînement. La hauteur du segment clignotant indique le niveau de résistance du segment en cours.

Lorsque le premier segment de l'entraînement s'arrêtera, le niveau de résistance, l'inclinaison de la rampe, ainsi que le rpm cible pour le deuxième segment, apparaîtront à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. Le prochain segment du profil commencera à clignoter, et les pédales s'ajusteront automatiquement au niveau de résistance et à l'inclinaison de la rampe pour ce segment.

Pendant vos exercices, vous serez invité à maintenir votre vitesse de pédalage (rpm) proche du rpm cible pour le segment en cours. Lorsque le mot **FASTER** (plus vite) apparaît à l'écran, augmentez votre vitesse de pédalage. Lorsque le mot **SLOWER** (moins vite) apparaît à l'écran, diminuez votre vitesse de pédalage. Si aucun mot n'apparaît, maintenez votre vitesse de pédalage actuelle.

IMPORTANT : le rpm cible ne sert qu'à vous motiver. Votre vitesse de pédalage (rpm) réelle peut bien être inférieure au rpm cible. Veillez à pédaler à une cadence qui vous est confortable.

Si le niveau de résistance ou l'inclinaison de la rampe du segment en cours est trop élevé ou trop bas, vous pouvez annuler manuellement les réglages en appuyant sur les touches de Résistance en une Étape [1 STEP RESISTANCE] et les touches de Rampe Motorisée en une Étape [1 STEP POWER RAMP]. **IMPORTANT : à la fin du segment en cours de l'entraînement, les pédales se règlent automatiquement sur le niveau de résistance, ou sur l'inclinaison de la rampe du prochain segment.**

L'entraînement continuera ainsi jusqu'à la fin du dernier segment. Pour arrêter l'entraînement à tout moment, cessez de pédaler. Une tonalité se fera entendre et le temps se mettra à clignoter à l'écran. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler.

4. **Suivez votre progrès à l'écran.**

Voir l'étape 4 à la page 15.

5. **Mesurez votre fréquence cardiaque, si désiré.**

Voir l'étape 5 à la page 16.

6. **Allumez le ventilateur, si désiré.**

Voir l'étape 6 à la page 16.

7. **Une fois que vous avez terminé vos exercices, la console s'éteindra automatiquement.**

Voir l'étape 7 à la page 16.

COMMENT UTILISER LE MODE ENTRAÎNEMENT IFIT

Le module optionnel iFit Live vous permet de vous connecter à votre réseau sans fil et de déverrouiller des nouvelles fonctionnalités passionnantes. Par exemple, vous pouvez télécharger des séances d'entraînement personnalisées et suivre et analyser des informations d'entraînement sur le site Web iFit Live.

Pour acheter un module iFit Live, allez sur www.ifit.com ou appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel.

Pour sélectionner le mode entraînement iFit, appuyez sur la touche Menu, puis sur les touches augmenter et diminuer situées près de la touche Entrer [ENTER] et sélectionnez Entraînement IFIT [IFIT TRAINING]. Ensuite, appuyez sur la touche Entrer. Pour plus d'informations sur le mode entraînement iFit, allez sur www.ifit.com. Remarque : Pour utiliser un module iFit Live, vous devez avoir votre propre réseau sans fil et l'accès à un ordinateur avec une connexion Internet.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour écouter de la musique ou des livres audio grâce au système audio de la console pendant vos exercices, branchez le câble audio fourni à la prise jack située sur le côté de la console ainsi qu'à la prise jack de votre lecteur MP3 ou CD ; **assurez-vous que le câble audio est bien enfoncé.**

Ensuite, appuyez sur la touche de lecture de votre lecteur MP3 ou lecteur CD. Réglez le niveau du volume en utilisant le bouton de réglage du volume de votre lecteur MP3 ou CD ou appuyez sur les touches d'augmentation et de diminution de « Volume » sur la console.

COMMENT UTILISER LE MODE INFORMATION

La console comporte un mode « Information » vous permettant d'afficher les informations d'utilisation et de régler le niveau de contraste des affichages.

Pour sélectionner le mode Information, maintenez enfoncée la touche Affichage [DISPLAY] pendant quelques secondes jusqu'à ce que le mode Information apparaisse à l'écran.

L'écran indiquera le nombre total (en milliers) de foulées accomplies en pédalant sur l'appareil elliptique. L'écran affichera également le nombre total d'heures d'utilisation de l'appareil elliptique.

INFORMATION MODE	
TOTAL KSTRADES:	1
TOTAL HOURS:	1
CONTRAST LEVEL:	13
DISPLAY KEY TO EXIT	

Le niveau de contraste actuellement sélectionné apparaîtra également à l'écran. Appuyez plusieurs fois sur les touches augmenter et diminuer situées près de la touche Entrer pour sélectionner le niveau de contraste de votre choix.

Appuyez sur la touche Affichage pour enregistrer le réglage du niveau de contraste et quitter le mode Information.

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de l'appareil elliptique. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

Pour nettoyer l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **IMPORTANT : pour éviter d'endommager la console, gardez les liquides éloignés de la console et évitez d'exposer la console aux rayons directs du soleil.**

DÉPANNAGE DE LA CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est entièrement branché.

Si la console n'affiche pas votre fréquence cardiaque lorsque vous tenez le détecteur de pouls de la poignée, ou si la fréquence cardiaque affichée est trop élevée ou trop faible, reportez-vous à l'étape 5 à la page 16.

COMMENT CALIBRER LA RAMPE

Si la rampe ne fonctionne pas correctement, elle a certainement besoin d'être calibrée. Pour calibrer la rampe, maintenez enfoncée la touche Entraînements de Tonification [TARGET TONING WORKOUTS] pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que le mode calibrage apparaisse à l'écran.

Appuyez une fois sur la touche Entraînements de Tonification. Les instructions de calibrage de la rampe apparaîtront à l'écran. Appuyez sur la touche augmenter ou diminuer de Rampe Motorisée en une Étape [ONE STEP POWER RAMP] pour calibrer la rampe. La rampe bougera vers le haut et vers le bas à mesure qu'elle effectue le calibrage.

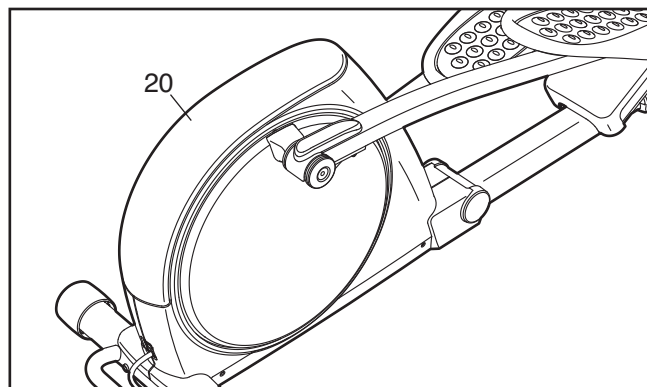
Lorsque la rampe cesse de bouger, alors celle-ci est calibrée. Puis, appuyez plusieurs fois sur la touche Entraînements de Tonification pour quitter le mode calibrage.

COMMENT RÉGLER LE DÉTECTEUR MAGNÉTIQUE

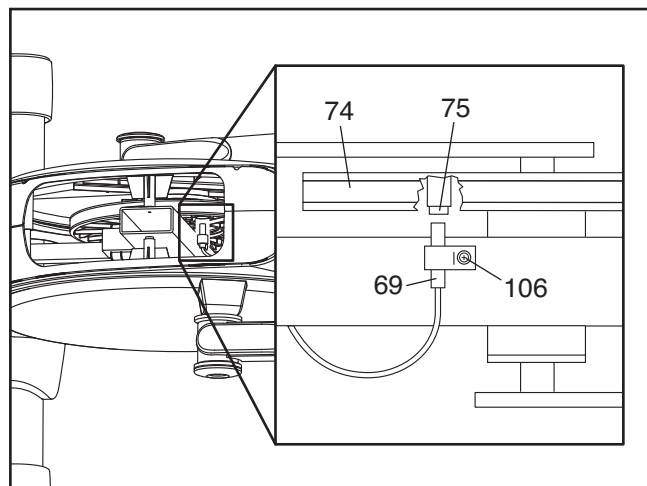
Si la console n'affiche pas des informations exactes, il faut alors régler le détecteur magnétique.

Pour régler le détecteur magnétique, débranchez d'abord le cordon d'alimentation. A l'aide d'un

tournevis à tête plate, desserrez les onglets du Couvercle d'Accès (20), puis enlevez le Couvercle d'Accès hors de l'appareil elliptique en le tirant vers le haut.



Ensuite, regardez à l'intérieur de l'ouverture d'accès et localisez le Détecteur Magnétique (69). Tournez la Grande Poulie (74) jusqu'à ce qu'un Aimant de Poulie



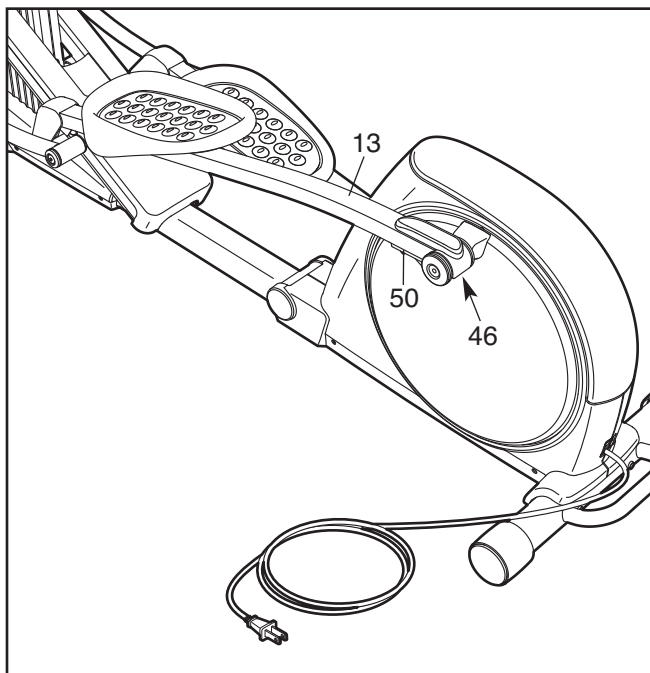
(75) soit aligné avec le Détecteur Magnétique. Ensuite, desserrez, sans l'enlever, la Vis de M4 x 16mm (106) indiquée. Faites glisser légèrement le Détecteur Magnétique (69) vers ou loin de l'Aimant de Poulie (75). Ensuite, resserrez la Vis de M4 x 16mm.

Branchez le cordon d'alimentation et tournez la grande poulie pendant quelques minutes. Répétez ces opérations jusqu'à ce que la console affiche la réponse appropriée. Après avoir réglé correctement le Détecteur Magnétique, fixez à nouveau le couvercle d'accès.

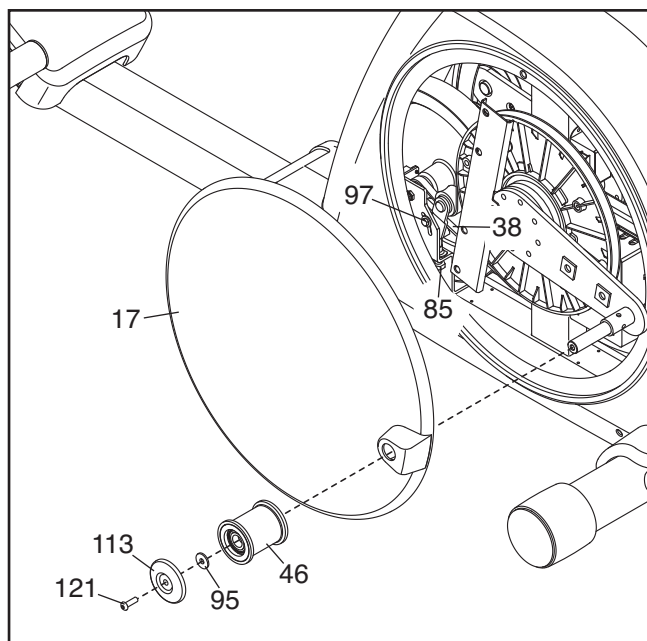
COMMENT RÉGLER LA COURROIE DE TRACTION

Si vous sentez que les pédales glissent pendant le pédalage, même lorsque la résistance est réglée sur le réglage le plus élevé, il est alors nécessaire de régler la courroie de traction.

Pour régler la courroie de traction, débranchez le cordon d'alimentation. Soulevez le Loquet (50) situé en-dessous du Bras de la Pédale Gauche (13), puis soulevez le Bras de la Pédale Gauche hors du Manchon du Bras de la Pédale (46) gauche.



Ensuite, enlevez la Vis en Métal/Nylon de M8 x 25mm (121) indiqué, le Grand Capuchon de l'Essieu (113), la Rondelle de M8 (95) et le Manchon du Bras de la Pédale (46). A l'aide du tournevis à tête plate, soulevez doucement le Disque (17) gauche hors de l'appareil elliptique.



Puis, desserrez la Vis de Pivot (97). Serrez la Vis de Réglage de la Courroie (85) jusqu'à ce que la Courroie de Traction (38) soit tendue. Une fois que la Courroie de Traction est tendue, serrez la Vis de Pivot.

Quand vous avez terminé, fixez à nouveau le disque gauche et branchez le cordon d'alimentation.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ AVERTISSEMENT : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. De nombreux facteurs peuvent affecter la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est uniquement un outil pour l'exercice pour déterminer les fluctuations générales du rythme cardiaque.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobics—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

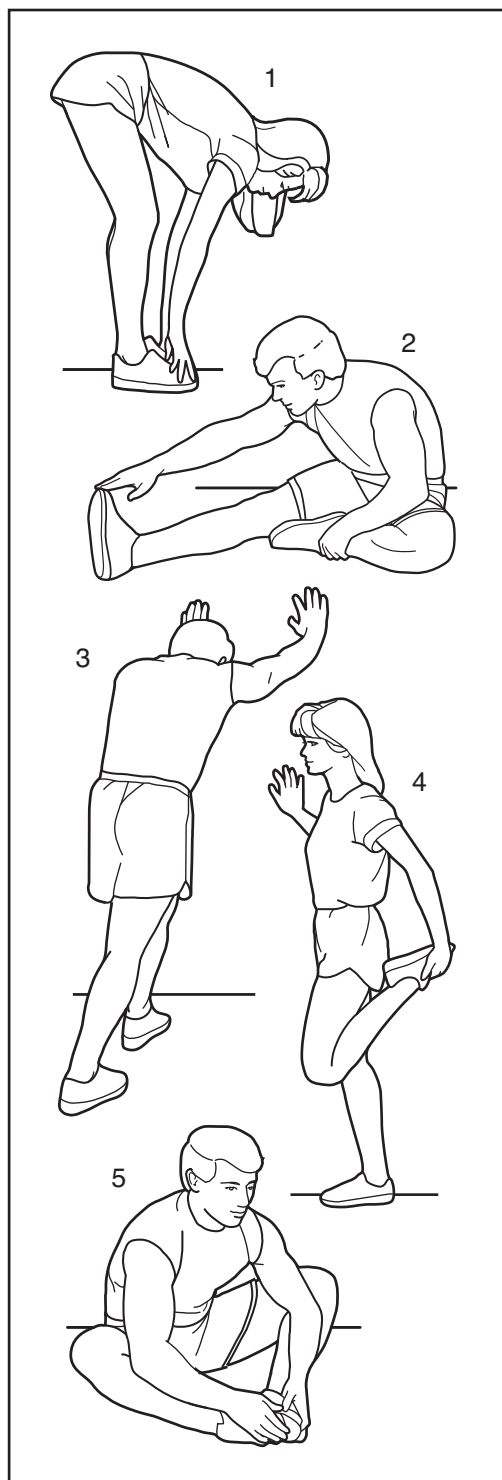
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



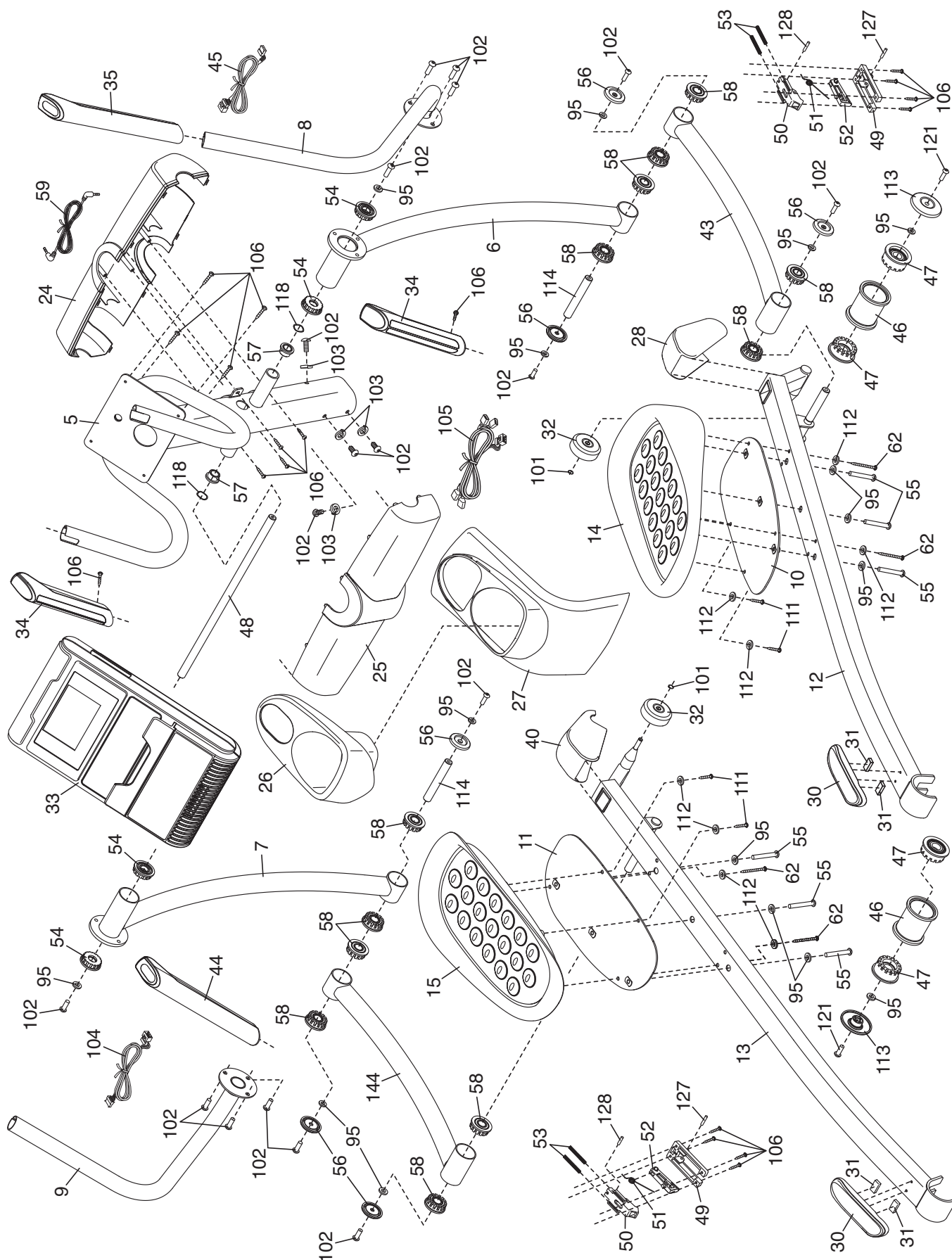
LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle NTEL09109.0

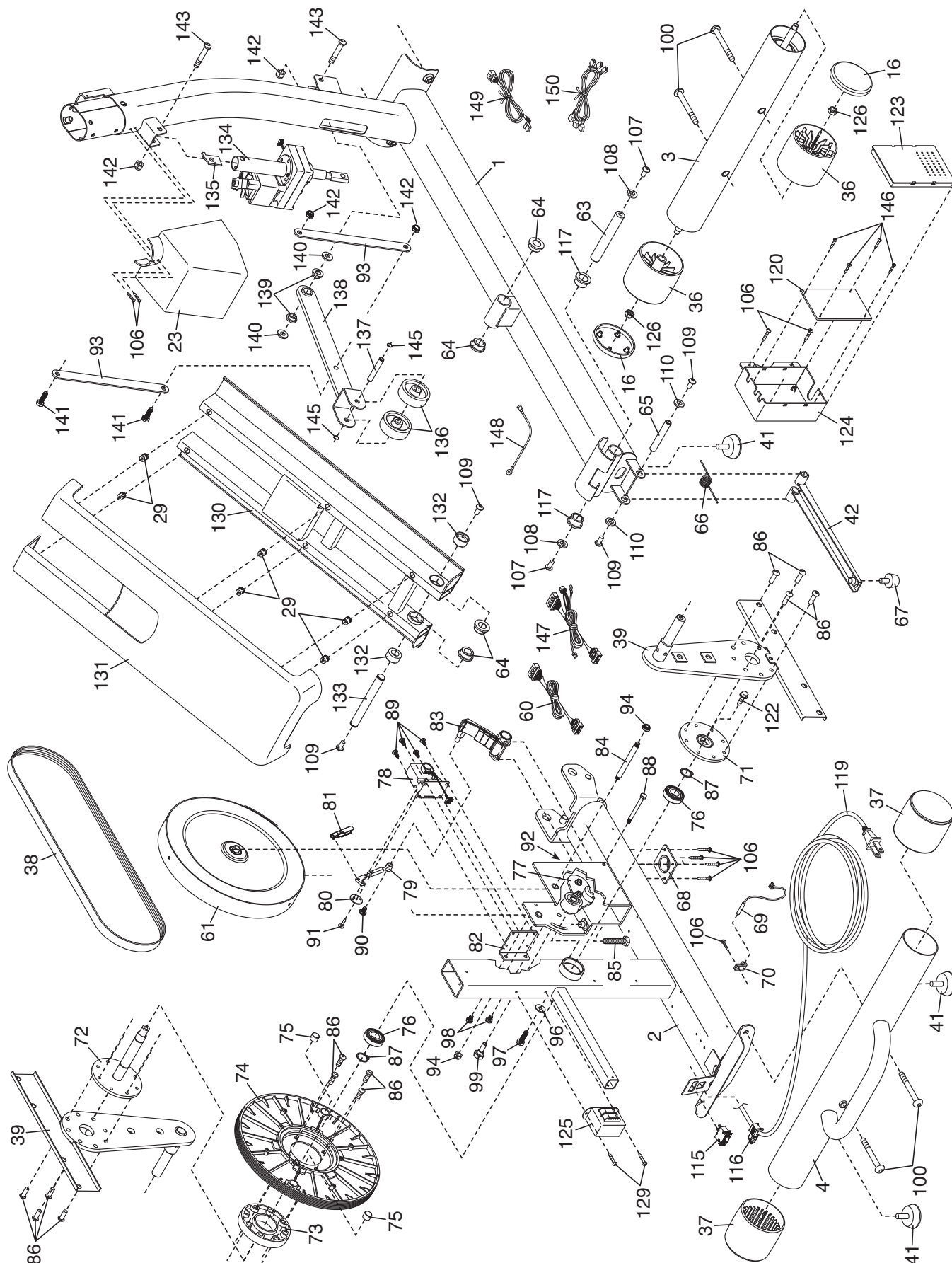
R0310A

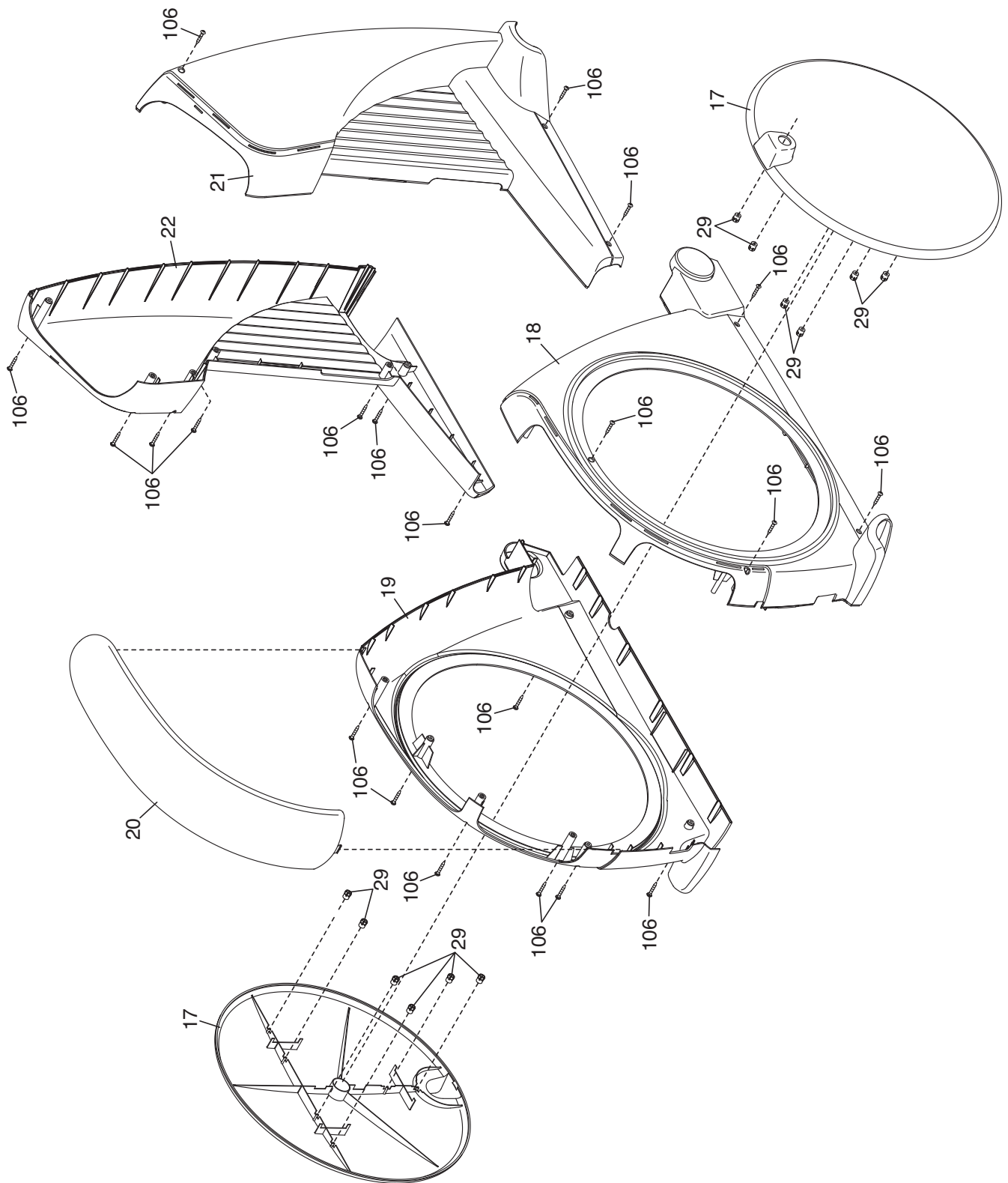
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre Principal	50	2	Loquet
2	1	Cadre Repliable	51	2	Grand Ressort du Loquet
3	1	Stabilisateur Avant	52	2	Insert du Loquet
4	1	Stabilisateur Arrière	53	4	Long Ressort du Loquet
5	1	Montant	54	4	Ensemble Roulement à Billes
6	1	Jambe PSC Droite			Jambe
7	1	Jambe PSC Gauche	55	6	Vis en Métal/Nylon de M8 x 44mm
8	1	Bras PSC Droit	56	6	Petit Capuchon de l'Essieu
9	1	Bras PSC Gauche	57	2	Bague du Montant
10	1	Plaque de la Pédale Droite	58	12	Petite Bague
11	1	Plaque de la Pédale Gauche	59	1	Câble Audio
12	1	Bras de la Pédale Droite	60	1	Groupeement de Fils
13	1	Bras de la Pédale Gauche	61	1	Volant
14	1	Pédale Droite	62	4	Vis en Métal/Nylon de M6 x 50mm
15	1	Pédale Gauche	63	1	Axe du Cadre
16	2	Chapeau de Roue	64	4	Bague du Cadre Avant
17	2	Disque	65	1	Axe du Support du Loquet
18	1	Panneau Droit	66	1	Ressort du Support du Loquet
19	1	Panneau Gauche	67	1	Bouton du Loquet
20	1	Couvercle d'Accès	68	1	Logement du Bouton
21	1	Couvercle Droit du Cadre	69	1	Détecteur Magnétique/Fil
22	1	Couvercle Gauche du Cadre	70	1	Bride
23	1	Couvercle du Moteur d'Élévation	71	1	Moyeu du Pédalier
24	1	Couvercle Avant du Montant	72	1	Pédalier
25	1	Couvercle Arrière du Montant	73	1	Bague d'Espacement du Pédalier
26	1	Porte-Bouteille	74	1	Grande Poulie
27	1	Couvercle Supérieur	75	2	Aimant de Poulie
28	1	Couvercle du Bras de la Pédale Droite	76	2	Roulement à Billes du Cadre Repliable
29	18	Monture	77	1	Tendeur
30	2	Cache du Loquet	78	1	Moteur de Résistance
31	4	Aimant du Bras de la Pédale	79	1	Ensemble de Réglage
32	2	Rouleau du Bras de Pédale	80	1	Roue de Résistance
33	1	Console	81	1	Verrou de Réglage
34	2	Détecteur de Pouls/Fil	82	1	Support du Moteur
35	1	Poignée Droite/Commandes	83	1	Support de l'Aimant en C
36	2	Roue	84	1	Axe du Volant
37	2	Embout du Stabilisateur	85	1	Vis de Réglage de la Courroie
38	1	Courroie de Traction	86	12	Vis en Métal/Nylon de M8 x 28mm
39	2	Bras du Pédalier	87	2	Grand Anneau de Retenue
40	1	Couvercle du Bras de la Pédale Gauche	88	1	Boulon du Support de l'Aimant en C
41	3	Pied de Nivellement	89	4	Vis du Moteur de Résistance
42	1	Support du Loquet	90	1	Vis de M5 x 7mm
43	1	Bras de Liaison Droit	91	1	Vis de M3,5 x 12mm
44	1	Poignée Gauche/Commandes	92	1	Écrou de Verrouillage de M6
45	1	Fil de la Poignée Droite	93	2	Bras de Liaison du Moteur d'Élévation
46	2	Manchon du Bras de la Pédale	94	2	Contre-Écrou de M8
47	4	Grande Bague	95	16	Rondelle de M8
48	1	Axe du Montant	96	1	Rondelle de M6
49	2	Gaine du Loquet			

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
97	1	Vis de Pivot	127	2	Longue Goupille en C
98	2	Vis du Support du Moteur	128	2	Courte Goupille en C
99	1	Boulon de la Roue Libre	129	2	Vis de #8 x 1/2"
100	4	Vis en Métal/Nylon de M10 x 95mm	130	1	Rampe
101	2	Petit Anneau de Retenue	131	1	Couvercle de la Rampe
102	18	Vis en Métal/Nylon de M8 x 16mm	132	2	Bague de la Rampe
103	4	Rondelle Fendue de M8	133	1	Essieu de la Rampe
104	1	Fil de la Poignée Gauche	134	1	Moteur d'Élévation
105	1	Fil du Détecteur de Pouls	135	1	Arrêt du Moteur d'Élévation
106	48	Vis de M4 x 16mm	136	2	Rouleau de la Rampe
107	2	Vis en Bouton de M10 x 25mm	137	1	Axe du Rouleau
108	2	Rondelle de M10 x 32mm	138	1	Bras d'Élévation
109	4	Vis en Bouton de M8 x 16mm	139	2	Bague du Bras d'Élévation
110	2	Rondelle de M8 x 23,5mm x 1mm	140	2	Rondelle en Plastique
111	4	Vis en Métal/Nylon de M6 x 12mm	141	2	Boulon de M8 x 27mm
112	8	Rondelle de M6	142	4	Écrou de Verrouillage de M8
113	2	Grand Capuchon de l'Essieu	143	2	Boulon de M8 x 47mm
114	2	Essieu du Bras de Liaison	144	1	Bras de Liaison Gauche
115	1	Disjoncteur Réarmement/Arrêt	145	2	Anneau de Retenue Moyen
116	1	Plaque du cordon d'alimentation	146	4	Vis de #6 x 3/8"
117	2	Bague du Cadre Arrière	147	1	Groupe ment de Fils du Cadre
118	2	Rondelle Ondulée	148	1	Fil de Mise à la Terre
119	1	Cordon d'Alimentation	149	1	Groupe ment de Fils du Moteur d'Élévation
120	1	Tableau de Commande	150	1	Groupe ment de Fils Electriques du Moteur
121	2	Vis en Métal/Nylon de M8 x 25mm	*	—	Câble Bleu
122	1	Vis à Colerette de 3/8" x 1"	*	—	Câble Blanc
123	1	Couvercle de la Boîte de Commandes	*	—	Manuel de l'Utilisateur
124	1	Boîte de Commandes	*	—	Outil d'Assemblage
125	1	Transformateur			
126	2	Écrou de Verrouillage de M10			

Remarque : Les spécifications sont sujettes à modification sans préavis. Pour obtenir des informations sur la façon de commander des pièces de rechange, reportez-vous au verso de ce manuel. *Ces pièces ne sont pas illustrées.







POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Le cadre est garanti à vie. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8